

# Üzenet az ekcémás gyermekek szüleinek

Több évtizede gondozunk ekcémás csecsemőket, gyermekeket és serdülőket. A betegek többsége az évek folyamán meggyógyul, vagy tüneteinek nagymértékben csökkennek.

Az ekcémával nem könnyű együtt élni. Sok szülő jelentkezik kétségbeesetten, hogy gyermeke álmatlan, nyugtalan, nyugós és állandóan vakarózik. Nehezen viselik el, hogy gyermekük más, mint a többi hasonló korú társa: arcán, testén vörös foltok, nedvező területek stb. vannak. Szülő és gyermeke egyaránt elkeseredett és kiábrándult: sokféle külső és belső kezelést kaptak, még természetgyógyásznál is jártak, de egyis gyógy mód sem hozott eredményt.

E füzet azt a célt szolgálja, hogy megkönnyítsük a családok számára az ekcémával való együttélést. Hasznos tanácsokat, gyakorlati útmutatót kapunk a betegség jellegzetességeiről, annak kezeléséről, amely egyetlen esetben sem reménytelen. A kórjóslat és a kilátások is jók, az ekcéma (atópiás dermatitisz) karbantartható, a tünetek leküzdhetők. Minél többet tud valaki az ekcémáról, és minél alaposabban ismeri a saját betegségét, annál jobban képes azt megfelelő állapotban tartani. Meg kell tanulni a betegséggel élni.

## Mi az ekcéma?

Az ekcéma a bőrgyulladás egyik formája, amely száraz, hámló, vörös bőrrel, esetleg nedvezéssel és erős viszketéssel jár. A betegségnek sok fajtája létezik, de csecsemő- és gyermekkorban az atópiás (veleszületett belső eredetű) ekcéma a leggyakoribb (lakosság 5-15%-a szenved az ekcéma enyhébb-súlyosabb formájában). Amennyiben nincs tisztában a szülő az ekcéma fajtájával, eredetével, bátran kérdezze meg orvosát. Az atópiás ekcémás gyermekek hajlamosak asztmára, szénanáthára is. Az atópiás ekcéma elnevezés szinonimái: dermatitis, gyermekkori alkati ekcéma.

## Allergia okozza-e az atópiás dermatitist?

A gyermekkori ekcéma kiváltója nem egy specifikus allergia. Az ekcémás gyermekek bőre fokozottan érzékeny, számos környezeti allergénre (fűpollen, háziporotka, macska- és kutyaszőr stb.) reagál. Az ekcémás betegek immunrendszerének működésszabályozása nem megfelelő.

## **Hasznos-e és fontos-e az allergiás bőrpróba?**

Az ekcémás gyermek bőrpróbái – karcolásos (prick-teszt) ill. rátevéses (epikután próba) – gyakran pozitívak anélkül. Hogy valódi túlérzékenység állna fenn. A vérből végzett vizsgálatok is kevés segítséget nyújtanak a kezelésben.

## **Miért ekcémás a gyermekem?**

Az atópiás ekcéma öröklött hajlamon alapuló betegség. A családban rendszerin van valaki, akinek ekcémája, esetleg szénanáthája, asztmája van. Előfordul az is, hogy senki más nem szenved a hozzátartozók közül ilyen betegségben. Sok külső és belső tényező is befolyásolja a súlyosságot, a lefolyást és a mindennapi tüneteket is.

## **Kinövi- e a gyermekem az ekcémát?**

Az esetek többségében az ekcéma a kor előrehaladtával fokozatosan javul. Egyénenként változó, hogy ez mikor történik. Csecsemőkorban jelentkező betegség esetén 3 éves kor körül, 5 éves kor táján, majd 10 éves korban újabb mérföldkő következik be a betegség alakulásában. Néhány gyermeknél a betegség felnőttkorban is megmarad.

## **Hogyan kezelik az ekcémát?**

Olyan kezelés, amely az atópiás ekcémát egy csapásra, végleg meggyógyítaná, nem létezik, de betegség karbantartható, a tünetek minimálisra szoríthatók vissza, illetve a beteg hosszabb-rövidebb ideig tünetmentesen tartható. A betegség lefolyása változó, fellángolások és békés időszakok váltakoznak. Ezek okát legtöbbször nem tudjuk megmagyarázni, így az állapotváltozást sem tudjuk előre megjósolni.

A legtöbb gyermeknél a különféle külső és belső gyógyszerek, valamint az egyéni kiegészítő módszerek segítenek. Minden betegnek és orvosának együtt kell megtalálnia a kenőcsöknek és a gyógyszereknek azt a kombinációját, valamint azokat a kiegészítő gyógyító módszereket, amelyek a beteg számára a legmegfelelőbbek.

Ahhoz, hogy a kezelés sikeres legyen, tartsuk szem előtt a következő megfontolásokat:

- ☞ az orvos utasításait be kell tartani (mennyi kenőcsöt ill. gyógyszert mennyi ideig kell használni)
- ☞ ha a kezelés nem javít a bőrtüneteken akkor ne nagyobb mennyiséget alkalmazzunk és gyakrabban, hanem forduljunk ismét orvoshoz
- ☞ ne felejtsük el, hogy minden gyermeknek más a bőre, másképpen reagál a kezelésekre
- ☞ más ekcémás betegnek felírt kenőcsöt soha ne használjunk, még akkor sem, ha az másnál hatékony volt!

## Vezérfonal a kezelésre

### Tisztálkodás, fürdés

A bőrtisztítás, fürdés ekcéma esetén is fontos, mert leválasztja a pikkelyeket, pörköket. A kiszáradás veszélye miatt nem túl forró vizes és viszonylag gyors fürdés (max.10 perc) javasolunk, a zuhanyozás előnyösebb, mint a fürdés. A hagyományos szappan (lúgos vegyhatása miatt) irritálja és szárítja az ekcémás bőrt. A tisztálkodáshoz szappanpótló készítmények szükségesek. Jó hatású a fürdőolaj, de emulzifikáló vagy hidrofilkenőcs is használható szappan helyett. Fürdés után óvatosan kell leitatni a bőrt, hogy a felszínen megmaradjon a védő-gyógyító, lágyító réteg. Tisztálkodás után a még kissé nedves bőrre kell kenni az ápoló-, hidratálókenőcsöt és a szteroidkenőcsöket is. Fejbőrekcéma esetén orvos által előírt gyógyszampon is szükséges.

### Hidratáló, puhító krémek, kenőcsök

Csaknem minden ekcémás beteg bőre vízhiányos, száraz, merev és hámlik. Nagyon kell tehát figyelni a bőr hidratálására és puhán tartására akkor is, ha az éppen tünetmentes. Ezáltal is enyhíthető a viszketés. A testápolók, puhító krémek közül az orvos által felírt készítményeket javasoljuk. Az ápolókrémeket korlátlanul lehet használni. A krémeket, bőrápoló tejet könnyebb kenni, de a zsírosabb készítmények hasznosabbak. Nappalra a nem zsírost, éjszakára a zsírosabbat javasoljuk.

### Kortikoszteroid-tartalmú kenőcsök

A kortikoszteroidok a mellékvesekéreg-hormon származékai, amelyeket a bőrgyógyászati helyi kezelésben gyulladáscsökkentő hatásukért használjuk. A helyi szteroidkenőcsöket több mint 20 éve alkalmazzuk és sokat tudunk a készítmények biztonságos használatáról. A helyi szteroidkrém, kenőcs vagy oldat csökkenti a gyulladást, a vörösséget, a hámlást esetleg a nedvezést. A helyi készítmények sorkasága áll rendelkezésünkre, amelyek különféle töménységben tartalmazzák a szteroidokat. Az ekcéma súlyosságától, kiterjedésétől és az érintett bőrterület jellegétől is függ, hogy melyiket használjuk. Általában gyermekeknél az enyhébb készítményeket, hígított kenőcsöket írjuk elő, súlyosabb esetben rövid ideig erős szteroidkenőcsöt is alkalmazhatunk. A szteroidkenőcsöt az ekcémás, gyulladt területekre, lehetőleg fürdés után, naponta egyszer kell alkalmazni. A hígított kenőcskeveréket naponta többször is lehet használni. Az előírt mennyiségnél kevesebbet nem érdemes használni, mert meghosszabbodik az ekcéma gyógyulási ideje.

A szteroidkenőcsöknek mellékhatásai is lehetnek (pl. a bőr elvékonyodása, sorvadása, értágulatok képződése) de a korszerű, megfelelő készítmény előírás szerinti alkalmazásával a mellékhatások elkerülhetők.

Néhány hasznos tanács az ekcéma helyi szteroidkezelésével kapcsolatban:

- ☞ szem és száj körül lehetőleg tömény szteroidkrémet ne használjuk
- ☞ arcra csak óvatosan, az orvosi utasítást követve kenjük
- ☞ korszerű, erős hatású, de mellékhatást nem okozó készítményt naponta csak egyszer alkalmazzunk
- ☞ ha egy héten belül nincs javulás, a kezelőorvoshoz kell fordulni
- ☞ ha romlik az ekcéma, akkor fertőződött az alapfolyamat, vagy a kenőcs nem megfelelő az aktuális tünetekre, esetleg allergiát okoz.

### **Gyógyszeres kezelés**

Minden fokozatú ekcéma az enyhétől a súlyosig – viszket. A viszketés-vakarózás ördögi kör, amely az ekémás tüneteket provokálja. A viszketéssel szembeni harcot nem lehet és nem is szabad eladni. A korszerű gyógyszerekkel (én önsegítő módszerekkel) a viszketés leküzdhető. Az ekcéma kezelésében a viszketés csillapítására ún. antihisztamin hatású gyógyszereket használunk. A hagyományos, régebbi antihisztaminok álmosító mellékhatással rendelkeznek, ezeket este alkalmazzuk. A modern készítmények nem álmosítanak, ezért reggel is adhatók. Az antihisztaminok tartósan is szedhetők, használatuk idejét és az adagot az orvos állapítja meg. A betegség fellángolásakor adagjuk emelhető, tünetmentes időszakban elhagyhatók, ritkán egymással kombinálhatók.

Gennyes felülfertőződés, vagy a szervezetben lévő gennyes góc gyanúja esetén az orvos antibiotikumot írhat elő, amit az általa megadott ideig és mennyiségben kell szedni.

### **Egyéb kezelések**

- ☞ gézpólya, ramofixháló használatával a kenőcsöket a beteg bőrfelületen tudjuk tartani és egyben óvjuk a ruházatot és az ágyneműt
- ☞ ligetszépe magolaj kapszula vagy csepp formájában (hatása csak több hónapi szedés után mutatkozik).

## Diéta

Az atópiás gyermeknek nem kell szükségszerűen szigorú diétát tartania, a következő tanácsok azonban megfontolandók:

- ☞ ha a szülő összefüggést lát az ekcéma fellángolása és valamilyen étel fogyasztása között, ún. kizárásos diétát kell alkalmazni a gyanús élelmiszerek elkerülésével
- ☞ fiatal csecsemő csak anyatejet kapjon
- ☞ az ekcémás csecsemők és kisdedek – mivel gyomor-bél rendszerük éretlen – túlérzékenyek lehetnek tojásra, tehéntejre, halra (az érzékenység változó, korral eltűnhet)
- ☞ bizonyos élelmiszerek (kakaó, csokoládé, olajos magvak, déli gyümölcsök, füstölthús-készítmények, különböző sajtok) nagy mennyiségben tartalmaznak ún. mediátor anyagokat. Ezek a mediátorok fokozhatják a viszketést és ellene dolgoznak az antihisztamin gyógyszereknek. Ezért a felsorolt élelmiszereket nagyobb mennyiségben nem ajánlott fogyasztani
- ☞ a diétát túlzásba vinni nem szabad, különösen kicsiknél, mert táplálkozási elégtelenség alakulhat ki.

## Kórházi kivizsgálás, ápolás

Súlyos esetben néhány néhány kórházi felvétel meglepően jó hatású. A környezetváltozás, az intenzív külső és belsőkezelés pár nap alatt lényeges javulást eredményez és lehetőség van a fellángolás kiváltó okának kivizsgálására és kezelésére is. A bőrállapot javulása után a kezelés otthon folytatható.

## Fertőzések

Az ekcémás gyermek bőre fokozottan fogékony a fertőzésekre, mert száraz, viszket és a bőrfertőzésekkel szemben sajátosan csökkent védekezőképességgel rendelkezik. A gyakori gennyes felülfertőződés miatt általában belső kezelést adunk, de enyhébb esetben használhatunk antibiotikus, ill. fertőtlenítő kenőcsöt is.

Az ekcémás gyermeket herpeszes családtagtó, óvoda- és iskolatárstól védeni kell, az ő számára a herpeszes felülfertőződés súlyos betegséget okozhat. A herpeszvíruson kívül az ekcémás egyének a közönséges és az ún. futószemölcsökre is fogékonyabbak, amelyek néha nagyon nagy számban jelentkezhetnek és rendkívül makacsnak bizonyulnak.

## Úszhat-e ekcémás gyermek?

A klórozott víz (uszoda) irritálhatja az ekcémás bőrt, ezért úszás előtt közömbös zsírozókrémet, úszás után olajos tusfürdőt kell használni. Az 5 éven aluli, súlyosan ekcémás gyereke számára nem tanácsos az uszoda, de később fontos az úszás és más sport is. A természetes vízben, tengerben úszás kifejezetten javasolt az ekcémás gyerekeknek.

## Napozás

Az ekcémások többségének jót tesz a napozás. Túlzásba vinni nem szabad és a fokozatosság elvét be kell tartani. Napvédő krém használata minden esetben javasolt. Az izzadás káros, mert a veríték irritálja az ekcémás bőrt.

## Oltások

Minden oltást megkaphat az ekcémás gyermek. Ritkán az oltás után néhány nappal a bőrállapot átmenetileg romlik.

## Lelki tényezők

A bőrbetegségeknek ezt a csoportját az idegrendszer és a lelki tényezők nagymértékben befolyásolják. Öröm, bánat, de főleg a stressz nagyfokú romlást okozhat. Nyugtató gyógyszer vagy pszichológus önmagában nem tudja meggyógyítani az ekcémát, de a bőrgyógyász és a pszichológus közösen sokat tud tenni az ekcémás betegekért.

## Miért van egyre több ekcémás gyermek?

Az atópiás ekcémás esetek száma emelkedik. Ennek összetett oka van: az öröklött tényezőkön kívül káros környezeti hatások (égéstermékek a levegőben, háziporatka, nagyvárosi ártalmak) életmódbeli és táplálkozási változások, stresszhatások is hozzájárulnak a betegség kialakulásához.

## Mi árt az ekcémás betegnek?

- ☞ gyapjú, moher, angóra és a szintetikus fonalakból készült ruházat
- ☞ biológiai detergensok és öblítőszer
- ☞ nagyon hideg, ill. nagyon meleg külső hőmérséklet
- ☞ túlfáradás, gyakori intenzív stresszhelyzet
- ☞ irritáló ételek (citrusfélék, paradicsom és más lédús gyümölcsök), amik a száj körül, az arcon bőrgyulladást, ekcémát okoznak, amelyet a száj nyalogatása, állandó nedvesítése tovább fokoz
- ☞ a cigarettafüst minden életkorban ártalmas
- ☞ macska, kutya, tengerimalac, hörcsög stb. szőre (ha az állat nincs is állandóan a szobában) ront az ekcémás állapotán
- ☞ a háziporatka (mikroszkópikus élőlény, amely öreg bútorkárpiton, szőnyegen, a bútoron lévő porban él) a bőrre jutva, rontja az ekcémát és belélegezve asztmát válthat ki. A kárpitot fel kell újítani, megfelelő porszívót használni, és a plüssállatokat is rendszeresen ki kell mosni.

## **Gyakorlati tanácsok ekcémásoknak**

- ☞ a ruhanemű és az ágyneműhuzat pamutból készüljön
- ☞ a párna ne legyen tollal töltve
- ☞ a lakást gyakran szellőztessük – télen is – a pára és szellőzetlenség kedvez a gombáknak és a háziporatkáknak, amelyek allergiás reakciót váltanak ki
- ☞ a körmöket rövidre kell vágni, a nagy meleget és az izzadást kerülni kell
- ☞ hobbiállat (hőrcsög, tengerimalac, nyúl) és háziállat (kutya, macska) ne legyen az ekcémás gyermek közelében
- ☞ tereljük el a gyerek figyelmét a viszketésről (foglalkoztatás)
- ☞ iskolában, más közösségben ajánlatos saját mosakodókrémeket és közömbös hidratáló - puhító krémeket használni
- ☞ ha az iskola és a társak megismerik az ekcémát, szívesen segítenek az ekcémás betegnek.